


















Marzo 2025

Ausolan.

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
3  Judía verde casera Paella de pollo Mandarinas Pan barra Kcal. 539 h.c. 97 lip. 12 p. 16	4  Crema de brócoli de navarra Tortilla casera de patata Ensalada de lechuga Yogur Pan barra Kcal. 536 h.c. 66 lip. 22 p. 20	5  Alubia pinta estofada con calabacín ecológico Bacalao al ajoarriero Lechuga guarnición Pera Pan barra Kcal. 580 h.c. 85 lip. 14 p. 34	6 Berza con patatas Lomo en salsa de pimiento asado Plátano Pan barra Kcal. 551 h.c. 60 lip. 23 p. 26	7 Coditos con tomate Filete de merluza en salsa de espinacas y cilantro Lechuga guarnición Naranja Pan barra Kcal. 631 h.c. 96 lip. 18 p. 25
10  Crema de calabaza Merluza rellena de jamón y queso Ensalada de lechuga y aceitunas Yogur Pan barra Kcal. 572 h.c. 72 lip. 24 p. 19	11 Acelga con patata y refrito de ajicos Filete de ternera en salsa cazadora con champiñones Plátano Pan barra Kcal. 545 h.c. 66 lip. 20 p. 29	12 Garbanzos viudos Muslo de pollo asado Ensalada de lechuga Manzana Pan barra Kcal. 628 h.c. 67 lip. 27 p. 34	13 Arroz con tomate Abadejo al horno estilo orio Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra Kcal. 698 h.c. 100 lip. 24 p. 26	14   Puerros con patata y zanahoria Lentejas con boniato ecológico Pera Pan barra Kcal. 527 h.c. 95 lip. 9 p. 21
17  Macarrones integrales con tomate Filete de merluza en salsa de chipirones Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra Kcal. 646 h.c. 93 lip. 21 p. 27	18 Panaché de verduras Hamburguesas en salsa Plátano Pan barra Kcal. 512 h.c. 61 lip. 21 p. 23	19 Judía verde con patatas Lomo en salsa de verduras Lechuga guarnición Naranja Pan barra Kcal. 582 h.c. 50 lip. 30 p. 28	20   Crema de verduras Arroz a la cubana Yogur Pan barra Kcal. 670 h.c. 120 lip. 16 p. 19	21  Alubia blanca estilo pocha con pimiento verde ecológico Filete de limanda rebozada Rodaja de limón Manzana Pan barra Kcal. 583 h.c. 74 lip. 17 p. 37
24  Menestra de verduras de la huerta Tortilla casera de patata y chistorra Ensalada de lechuga Yogur Pan barra Kcal. 529 h.c. 59 lip. 24 p. 21	25  Lentejas con puerro y zanahoria ecológicas Pollo a la hortelana Lechuga guarnición Naranja Pan barra Kcal. 734 h.c. 63 lip. 40 p. 34	26 Guisantes con patatas Albóndigas en salsa champiñones Pera Pan barra Kcal. 556 h.c. 60 lip. 24 p. 28	27  Crema de zanahoria Marmitako de salmón Plátano Pan barra Kcal. 529 h.c. 93 lip. 11 p. 20	28 Garbanzos con arroz Abadejo en salsa marinera Lechuga guarnición Mandarinas Pan barra Kcal. 553 h.c. 73 lip. 15 p. 34
31  Borraja con refrito Lomo adobado con pisto Manzana ecológica Pan barra Kcal. 529 h.c. 55 lip. 24 p. 25				



Proyecto Educativo



Massana Impulsa



Recomendaciones nutricionales



Innova recetas



Iconografía

Juntos en tu día a día